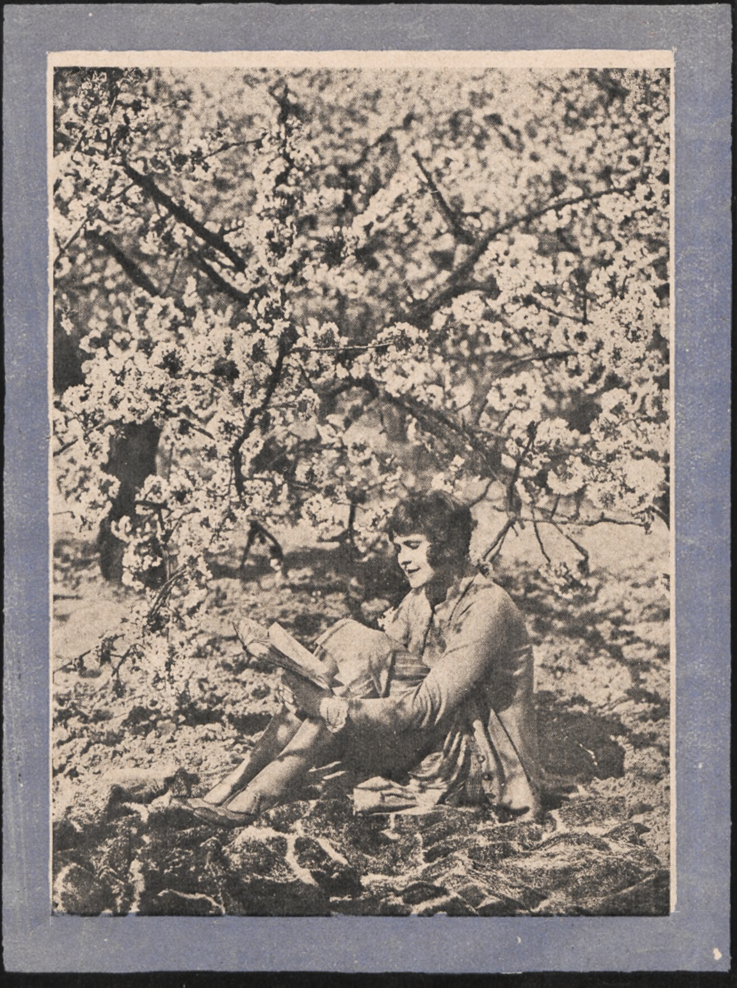




N°6 CENA 70

KULTURA CIAŁA

ROK III   CZERWIEC 1929 r.   NR. 6.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

SŁOŃCE — NAJLEPSZEM LEKARSTWEM

Bardzo wielu ludzi myśli, że istnieją jakieś cudowne lekarstwa i eliksiry, które mogą wyleczyć człowieka z najgorszej choroby. Ongiś panowała w stosunku do medycyny wielka nieufność, uwieczniona przez Molier'a w „Chorym z urojenia", dzisiaj, przeciwnie, wpadamy w przesadny optymizm i mniemamy, że medycyna może wszystko zdziałać.

Prawda, jak zawsze, leży pośrodku. Medycyna, aczkolwiek jest potężnym czynnikiem w walce z chorobami, cudów nie dokona i nie poprawi stanu naszego zdrowia, jeśli wszystko robić będziemy, aby je nadszarpnąć lub zupełnie zmarnować. Jeżeli ktoś niedostatecznie lub nieracjonalnie się odżywia, jeśli mało sypia i niehigjenicznie się odziewa — to niewiele pomogą mu najlepsze nawet lekarstwa; np. gruźlica nie łatwo opuści tak zaniedbanego osobnika, choćby nie wiem ile lekarstw spożył. Lekarstwo może tylko wtedy pomóc, gdy przyjmowaniu jego towarzyszy zmiana trybu życia, przystosowanie go do nowoczesnych wymagań higjeny.

O ile jednak potęga sztucznych lekarstw jest bardzo ograniczona, o tyle wielkie znaczenie mają środki naturalne, do których przedewszystkiem zaliczyć należy słońce.

Dużo już mówiono i pisano o dobroczynnem działaniu promieni słonecznych. Nie od rzeczy jednak będzie, korzystając ze zbliżania się słonecznej pory letniej, jeszcze raz wspomnieć o jego olbrzymiem znaczeniu leczniczem.

Przedewszystkiem więc stwierdzić należy, iż promienie słoneczne wzmagają energję ludzką i powodują szybszą przemianę materji; wywołują szybkie pocenie się, powodujące wydzielanie szkodliwych substancyj z organizmu. Wskutek przekrwienia skóry następuje prawidłowe rozłożenie krwi po całym organizmie.

Należy również podkreślić, że kąpiele słoneczne wpływają dobroczynnie na organy krwiotwórcze, oddziaływując na zawartość i ilość ciałek krwi.

Promienie słoneczne działają ponadto zabójczo na wszelkiego rodzaju bakterje, uodporniają organizm przeciw chorobom oraz polepszają nastrój.

Promienie słoneczne, jak każde inne lekarstwo, działają dobroczynnie, jeżeli są użyte w sposób umiarkowany. Co do tego niema dwóch zdań i nikt zresztą nie usiłuje temu przeczyć. A więc kurację słoneczną należy stosować bardzo ostrożnie, rozpoczynając obnażanie i nagrzewanie od powierzchni bardzo niewielkich. Kąpiel słoneczna powinna trwać z początku bardzo krótko i dopiero stopniowo się przedłużać.

Przyzwyczajanie skóry do promieni słonecznych u osobników zdrowych — brunetów i ciemnych szatynów — musi trwać (według Kirsza) 8 dni. Zaczynamy od obnażenia i nagrzewania przedniej strony obu nóg 2 razy po 10 minut z 15 minutową przerwą. Następnego dnia naświetlamy brzuch 2 razy po 10 minut i obie nogi 2 razy po 20 minut, z 10 minutową przerwą. Trzeciego dnia: 2 razy po 10 minut klatkę piersiową i ręce. 2 razy po 20 minut brzuch

i 2 razy po 30 minut tylną stronę obu nóg, z 10 minutowemi przerwami. Czwartego dnia: 2 razy po 10 minut obie nogi; piątego dnia: 2 razy po 10 minut pośladki i krzyż oraz 2 razy po 10 minut plecy i ręce. 2 razy po 20 minut tylną część tułowia i 2 razy po 20 minut tylną stronę obu nóg. Siódmego dnia: 30 minut przednią stronę ciała i 30 minut tylną. Ósmego — to samo po 45 minut.

Blondyni i rudzi stopniowanie powyższe muszą stosować jeszcze ostrożniej. Okres przyzwyczajania się do promieni słonecznych u osobników, słabo zaopatrzonych w barwik skóry, powinien być rozłożony nie na 8, lecz na 9 dni i przerwy w poszczególnych serjach naświetlań należy przedłużyć do 15 minut każdorazowo. Przyśpieszenie tętna, ból głowy, podwyższenie temperatury oraz brak apetytu — są wskaźnikami, że należy przerwać naświetlanie na kilka dni, a czasem i tygodni.

Przy stosowaniu promieni słonecznych najbardziej rzucają się w oczy zmiany w kolorze skóry, czyli „opalenie się".

Pod wpływem słońca w warstwie podstawowej skóry występują punkciki bronzowe: są to ziarnka pigmentu, który stanowi ochronę skóry przy dalszem, szkodliwem dla organizmu, działaniu promieni słonecznych. Opalanie się jest bardzo pożądane nietylko z punktu widzenia kosmetycznego, ale i zdrowotnego.



Na egzotycznej plaży



Smukłe, zdrowe i wesołe zwolenniczki słońca, wody i powietrza.

Przy opalaniu się konieczne jest używanie kremów, gdyż skóra zbytnio się odtłuszcza: powstają spierzchnięcia i nierównomierne plamy na twarzy i opalonych miejscach. Delikatny krem, spreparowany z orzechów, przeciwdziała zbytniemu odtłuszczaniu się, wygładza opierzchnięcia i chroni skórę przed zmarszczkami. Pozatem tłuszcz rozszczepia promienie słoneczne, wskutek czego skóra jednolicie i ładnie się opala.

Sposób użycia: należy wetrzeć przed i po kąpieli powietrzno-słonecznej. Po kąpieli lekko przypudrować dobrym, higjenicznym pudrem.

Należy jednak uświadomić sobie, że nie każdej pani ładnie jest z opaleniem. Brunetki i szatynki opalają się pięknie, blondynki zaś zazwyczaj b. nieestetycznie wyglądają po opaleniu się.

Po długiej i przykrej zimie mamy nareszcie prawdziwą wiosnę. Od pól i lasów nadlatują coraz cieplejsze powiewy, promienie słońca są coraz gorętsze. Powinniśmy wykorzystać każdą wolną chwilę i poddać się kuracji słonecznej, która jest dostępna zarówno dla biedaków, jak i możnych tego świata. Wszyscy muszą uprzytomnić sobie starą, ale ciągle jeszcze niedocenianą prawdę, że **„słońce jest najlepszym i najcudowniejszym lekarzem"**.

Dr. J. Świtalska.

POTRZEBA KONTROLI SANITARNEJ PRZED ŚLUBEM

Kwestja kontroli sanitarnej przy zawieraniu małżeństw nie jest wyłącznie kwestją „kobiecą", ale dotyczy przedewszystkiem zdrowotności całego społeczeństwa. Lecz przy dzisiejszym układzie moralności, która ma dla mężczyzn zupełnie inne normy, ustanowienie przymusu kontroli zdrowia będzie bezwzględnie opieką kobiety, najprzód, jako żony, a później, jako matki zdrowych dzieci, i dlatego, zanim ta sprawa wypłynie na szerszy teren, należałoby ją omówić w piśmie kobiecem.

Na zdrowie każdej jednostki składają się dwa czynniki: warunki i sposób życia oraz ten zasób zdrowia, z którym człowiek na świat przychodzi, t. zn. odporność lub skłonność do pewnych chorób. O podniesienie poziomu ogólnego zdrowia przez wychowanie fizyczne oraz wprowadzenie do życia codziennego higjeny, troszczy się dziś zarówno państwo, jak społeczeństwo. Drugi jednak czynnik zdrowia, t. j. możliwe zmniejszenie przychodzenia na świat dzieci, obarczonych fizycznie, nie jest zupełnie brany pod uwagę. Niczem nie jest utrudnione zawieranie małżeństw przez ludzi chorych, niezdolnych do wydania na świat zdrowego pokolenia. Dziecko rodziców chorych rzadko bardzo bywa zdrowe, a zwykle rodzi się już całkowicie chore, albo słabe i skłonne do chorób i tylko w bardzo dobrych warunkach i pod ciągłą opieką lekarską może być utrzymane przy życiu. Lecz w ten sposób wychowywane mogą być tylko dzieci rodziców zamożnych — w biedniejszych warstwach umierają i chorują.

Głównie w związku ze zdrowotnością przyszłych dzieci zabrania kościół katolicki małżeństw w bliskiem pokrewieństwie, gdyż stwierdzono, że w dzieciach rodziców, złączonych węzłami krwi, łączą się i potęgują choroby ich rodziców. Ponieważ możliwość urodzenia się z takiego małżeństwa dzieci słabych i chorych wzrasta, im bliższy jest stopień pokrewieństwa, więc i utrudnienia zawierania małżeństw wzrastają, im bliższe jest pokrewieństwo. Z punktu widzenia zdrowotnego są to więc przepisy bardzo racjonalne, jednocześnie jednak nie wyczerpują sposobów i środków, któremi może rozporządzać społeczeństwo, aby zmniejszyć ilość dzieci, obciążonych dziedzicznie.

Takim sposobem byłby właśnie przymus badania lekarskiego przed ślubem, zarówno kobiety, jak mężczyzny, i w razie skonstatowania chorób, które najbardziej — w 90 na 100% — przechodzą na potomstwo, niedopuszczenie do zawarcia małżeństwa.

Prowadzenie ochronek dla rachitycznych dzieci, kolonij letnich i przychodni dla gruźlicznych jest rzeczą zbawienną, ale równa się leczeniu skutków, bez zapobiegania przyczynom powstawania tych chorób. Tymczasem możliwość wydania na świat chorych dzieci przez rodziców, z których jedno chore jest np. na syfilis, jest tak duża, że właściwie można ją uważać za pewnik, gdyż ta choroba odbija się czasem jeszcze w 4-tem pokoleniu. Spotyka się u nas całe wsie, np. na Pokuciu, gdzie wszyscy chorzy są na syfilis i przez pobieranie się między sobą chorobę tę utrwalają, degenerując się w straszny sposób.

Potrzeba wprowadzenia porad przedślubnych zaczyna potrochu u nas kiełkować. Tow. eugeniczne założyło już parę lat temu poradnię przy ul. Żórawiej, celem ułatwienia i uprzystępnienia porady fachowej osobom, pragnącym wstąpić w związki małżeńskie. Instytucja ta krzewi wśród szerokich warstw zrozumienie potrzeby badań przed ślubem i powinna być zaczątkiem szeregu podobnych placówek.

Ale nawet w razie rozpowszechnienia się i korzystania z nich szerokich mas ludności, nie mogłyby one, wskutek swego charakteru dowolności, zapewnić stanu zdrowia ogółowi przyszłych rodziców. Do tego potrzebny jest powszechny przymus, nałożony przez państwo. Dobrowolność korzystania z porady nigdy nie da gwarancji zdrowia obu stronom. Zawsze znajdą się tacy, którzy potrzebę porady zlekceważą, lub rezultat badań zatają, nie mówiąc o tych, którzy, wiedząc przedtem o swej chorobie, wogóle poradzić się nie pójdą, bojąc się, aby ich choroba na jaw nie wyszła. Życie daje przykłady, że rzadko tylko ludzie, którzy ze względu na stan swego zdrowia nie powinni zawierać małżeństwa, mają tyle uczciwości, aby się od niego powstrzymać. Ukrywają oni swe dolegliwości przed ślubem, nadużywając zaufania drugiej strony, wskutek czego powstają później nieraz straszne tragedje małżeńskie, zakończone często rozwodami.

Przy pewnych nieuleczalnych chorobach, prawo cywilne przewiduje rozwód, dla obrony strony zdrowej. O ileż jednak bardziej byłoby celowe, gdyby obrona taka przesunięta została na moment wcześniejszy, t. j. przed zawarciem małżeństwa, gdyż nie mówiąc o psychicznych cierpieniach do chwili rozwodu, pozostają często skutki pożycia w postaci chorób dzieci, lub zarażenia się osoby zdrowej.

Często się zdarza, że kobiety ze sfer zamożniejszych, mające wyjść zamąż, specjalnie starają się o ugruntowanie swego zdrowia, ze względu na obowiązki, jakie na nie czekają. W tym celu wyjeżdżają do uzdrowisk lub przeprowadzają kurację, wzmacniającą ich siły i zdrowie. Lecz niema żadnej gwarancji, czy los nie złączy ich z mężczyzną chorym, który nietylko im samym zdrowie odbierze, ale obadrzy je potomstwem chorowitem i słabem.

Te rzeczy rozstrzygane są dotąd tylko zaufaniem obu stron. Zwłaszcza groźne są tu choroby weneryczne, których drażliwość utrudnia jasne postawienie sprawy. Otaczanie opieką prostytucji jest motywowane, jako sposób, przeciwdziałający szerzeniu się chorób wenerycznych. Doświadczenie wykazało jednak, że ze względów praktycznych jest to sposób zupełnie niewystarczający, ze względów zaś wychowawczych i etycznych wprost demoralizujący, gdyż sankcjonuje to, co jest hańbą i zakałą naszego społeczeństwa i ułatwia korzystanie z pro-

stytucji. Jednocześnie wprowadzenie choroby wenerycznej do małżeństwa i rodziny nie jest niczem utrudnione i założenie uświęconego ogniska domowego nie podlega **nawet tym** przepisom zdrowotnym, które uznano za konieczne przy uprawianiu rozpusty.

Prócz wenerycznych, istnieje cały szereg chorób, które powinny być przeszkodą do zawierania małżeństwa, np. pewne stadja gruźlicy i inne choroby, groźne nietylko dla strony drugiej, ale również dla przyszłych dzieci. Jest sprawą ściśle medyczną opracowanie takiego systemu badań, aby oddawał jak najdalej idące usługi. Ślub zaś udzielany być powinien dopiero po przedstawieniu świadectwa doktorskiego przez obydwie strony.

Poza niedopuszczaniem do małżeństwa nieodpowiednich elementów, mogłyby badania przedślubne dawać cały jeszcze szereg cennych usług, przez wykazywanie stanu zdrowotnego szerokich warstw ludności. Dawałyby wskazówki lekarskie osobom niezupełnie zdrowym, których stan zdrowia pozwala jednak na zawarcie małżeństwa. Przy pewnych niedomaganiach, np. przy chorobie nerek, gdzie ciąża jest rzeczą niebezpieczną, lekarz, konstatując istnienie choroby i udzielając wskazówek, w jaki sposób należy się leczyć, byłby dobroczyńcą wielu matek. Badanie przedślubne mogłoby więc choć częściowo zastąpić konieczne porady przed ciążą, u ludu nawet wcale niepraktykowane.

Wiele osób, z któremi polemizowałam na ten temat, przeciwnych wprowadzeniu kontroli przed ślubem, uważa, że sprzeciwiałoby się to wolności osobistej ludzi i byłoby wkraczaniem w ich życie prywatne. Ale przecież w społeczeństwie zorganizowanem muszą istnieć przepisy, niekoniecznie dla wszystkich dogodne, lecz regulujące zbiorowe życie. Pobór do wojska np. często staje wpoprzek planom osobistym poborowych i służba wojskowa bywa okresem życia bardzo ciężkim, a jednak uznano ją za konieczną. Jeżeli zaś będziemy uważać kontrolę zdrowia, jako prawo, skierowane przedewszystkiem przeciw ludziom nieuczciwym, którzy chcą świadomie wprowadzić chorobę do małżeństwa i rodziny — to będzie ona przepisem, który możnaby podciągnąć pod kategorję przepisów karnych przeciw oszustom i wogóle ludziom występnym, a który życia pozostałego społeczeństwa w niczem nie hamuje i nie krępuje, a przeciwnie — ochrania.

Powinniśmy więc zasadę kontroli sanitarnej przed ślubem rozszerzać w świadomości ogółu, a doczekamy się może wprowadzenia jej w życie.

Halina Rudowska.

CZERWONOŚĆ NOSA

Jak często spotyka się panie o pięknych, regularnych rysach twarzy, o pięknych oczach, włosach i zgrabnej postaci, u których ta przykra dolegliwość — zaczerwienienie noska — psuje całe efektowne wrażenie, doprowadzając osobę, dotkniętą tą dolegliwością, do najgłębszej rozpaczy. Rozpacz jest uzasadniona, gdyż ten defekt kosmetyczny jest przykry, przewlekły i bardzo trudny do wyleczenia.

Zazwyczaj osoby, dotknięte czerwonością nosa, leczą się przez czas dłuższy same, słuchają rad doświadczonych przyjaciółek i kupują nieopatrznie wszystkie głośno reklamowane środki, o których przeczytają w ogłoszeniach. Środki te prawie nigdy nie doprowadzają do celu, budzą żal, rozgoryczenie i zupełną niewiarę w możność wyleczenia tej brzydkiej wady.

Kobieta kładzie i musi kłaść duży nacisk na swój wygląd zewnętrzny, często bowiem decyduje on o jej powodzeniu w życiu, wpływa na ustosunkowanie się do niej ludzi i jej samej do życia. Parafrazując znane powiedzenie, rzec można, że mapa Europy wyglądałaby może dziś inaczej, gdyby nosek Kleopatry był nieco dłuższy, lub na końcu promienisto czerwony. Wprawdzie nie każda kobieta może być Kleopatrą, lecz wierzcie mi, panie, że każda z was na swój sposób rządzi, jeśli nie światem, to tym małym światkiem, a rządy te w dużym stopniu zależą od waszego postępowania, pewności siebie, wiary w swe powodzenie, no i... wyglądu.

Wracając do czerwoności nosa, wyjaśnić muszę, że w przeważnej większości, środki reklamowane bywają nie celowe, obliczone na naiwność laików, nie dające żadnych dodatnich wyników; albowiem przyczyny czerwoności nosa mogą być tak różnorodne i tak liczne, że nie sposób jest wynaleźć jeden taki środek, któryby na te wszystkie przyczyny mógł zaradzić. Dopiero lekarz-specjalista, zbadawszy jak najdokładniej cały organizm chorego, jest w stanie poznać przyczynę czerwoności nosa i właściwie ją leczyć.

A przyczyny jej mogą być najróżnorodniejsze. Do niedawna sądzono, że czerwoność nosa jest synonimem pijaństwa. Zapatrywanie zupełnie błędne i mocno krzywdzące. Obecnie wiemy, że tylko wyjątkowo czerwoność nosa jest następstwem alkoholizmu, częściej jednak wchodzą tu w grę zupełnie inne czynniki.

Wymienię je wedle kolejności występowania.

I. Wszelkie katary nosa i części przyległych, trwając czas dłuższy, wywołują przewlekłe przekrwienie i zaczerwienienie nosa. Jeśli zwykły, kilka dni trwający, katar wywołuje czerwoność nosa,

to cóż dopiero mówić o sprawach przewlekłych, trwających lata całe? tembardziej więc sprzyjają one przypływowi krwi, obrzękowi i zaczerwienieniu noska.

II. Jedną z bardzo często występujących przyczyn czerwoności nosa jest **odmrożenie**. Jak wiemy, odmrożeniu najłatwiej ulegają te części ciała, które są najdalej od serca, najbardziej obwodowo położone i najgorzej ukrwione. Nos właśnie należy do tych organów, najsłabiej w krew zaopatrzonych, bardziej eksponowanych. Istota odmrożenia polega na porażeniu naczyń krwionośnych, które pod wpływem wilgoci i zimna przestają się kurczyć, zwężać i są stale przepełnione krwią, stąd — sino-czerwone zabarwienie części odmrożonych. Czerwoności odmrożonego nosa towarzyszy zwykle lekkie zgrubienie, obrzęk, uczucie swędzenia i bólu. Latem stan ten się polepsza, w słotne i zimne dnie pogarsza. Zaznaczyć tu muszę, że odmrożenia występują częściej u osób anemicznych, osłabionych, rekonwalescentów i osób ze skłonnością do gruźlicy, niźli u osób zdrowych; następnie, sprzyja odmrożeniu nosa noszenie woalek i zakrywanie końca nosa szalem, czy kołnierzem. Odmrożenie nosa łatwiej występuje w dnie wietrzne i wilgotne, aniżeli w suche, spokojne dnie mroźne. Czerwoność odmrożonego nosa najdotkliwiej się odczuwa po wejściu z powietrza mroźnego do ogrzanego pokoju; wtedy pieczenie, ból i swędzenie nosa staje się niedozniesienia.

III. Wspomnę szerzej o pewnem cierpieniu, które równie często bywa u kobiet przyczyną czerwoności nosa. Jest to t. zw. trądzik różowaty. Dolegliwość ta, bardzo rozpowszechniona u kobiet, występuje w okresie przekwitania, niekiedy nieco wcześniej, między 30—40 rokiem życia. Przyczyną tej choroby jest nerwica naczyniowa. W występowaniu jej grają doniosłą rolę gruczoły o wewnętrznem wydzielaniu, t. j. tarczyca i jajniki. 60% tej dolegliwości uzależniać trzeba od stanu jajników; zresztą, sam okres występowania jej w okresie utraty miesiączki na to wskazuje.

W cierpieniu tem występują 3 fazy. Pierwsza polega na przemijającem zaczerwienieniu nosa, które występuje jedynie od czasu do czasu, pod wpływem wzruszenia, niskiej ciepłoty, po spożyciu gorących potraw i t. d.

Z biegiem jednak czasu czerwoność ta zaczyna się utrwalać i skóra na nosie, a niekiedy i na policzkach, przybiera stale czerwono-siną barwę.

W drugim okresie tej choroby widzimy na nosie, obok zaczerwienienia, czerwono-sine żyłki, w kształcie wężyków, gałązek, linijek i sinych gwiazdek.

Trzeci okres, rzadki, przedstawia się wprost odpychająco. Na szczęście jednak spotyka się tylko u panów — u pań bardzo rzadko. Okres ten charakteryzuje się formowaniem guzów sinych, narośli na nosie, które nadają mu kształt jakby kalafjora. Jest to już nie choroba, lecz prawdziwe kalectwo, które jedynie drogą operacji usunąć się daje.

Doniosłą rolę w powstawaniu trądziku różowego grają zaburzenia żołądka, kiszek i nawykowe zaparcie stolca.

IV. Czerwoność nosa może być też objawem stałej nerwowej pobudliwości u osobników bardzo wrażliwych. U osób tych, bez widocznej przyczyny, wprost nagle, pod wpływem podniet nerwowych, po spożyciu gorących potraw lub napojów, nagle nos silnie czerwienieje, a następnie również bez widocznej przyczyny blednie.

Jak widzimy, jest to więc dolegliwość przemijająca.

V. Obok wymienionych, jest jeszcze bardzo wiele przyczyn natury ogólnej, jak choroby narządów wewnętrznych, które mogą również wywołać czerwoność nosa. A mianowicie: przewlekłe choroby żołądka, serca, nerek i narządów kobiecych powodują często zaczerwienienie nosa.

Widzimy więc, jak różnorakie mogą być przyczyny czerwoności nosa; powinniśmy więc rozumieć, że żaden z reklamowanych środków nie może być **uniwersalnym** i na wszystkie choroby skutecznym. Proszę więc panie, cierpiące na tę dolegliwość, nie wydawać ciężko zapracowanych pieniędzy na szumnie reklamowane specyfiki, a poddać się badaniu swego lekarza, by określił ich stan zdrowia i zadecydował, która z wymienionych przyczyn odgrywa tu główną rolę. Dopiero wówczas leczenie będzie skuteczne i wynik kuracji niewątpliwy.

Dr. Strzelecka.

SZKODLIWE DZIAŁANIE KWIATÓW

Minął już — używając słów poety — przepiękny miesiąc maj. Nadszedł zaś ten, co dalej prowadzi dzieło ozdabiania ziemi: miesiąc czerwiec.

Jeden i drugi kolejno stroją drzewa owocowe w bukiety białe i różowe i rozkładają po ziemi kobierce o barwach, zapożyczonych u tęczy. A gdy w czerwcu nadejdą sianokosy, och! wtedy natura cała pławić się będzie w wonnej kąpieli pól, łąk i w powodzi kwiatów!

Ciepło na świecie, powietrze przeczyste, zda się, wszystkie warunki, sprzyjające zdrowiu — mimo to, czerwienią się nosy i puchną, łzy ciekną z oczu rzęsiście, a powieki brzękną. To katar sienny, zwany też gorączką sienną, bo nierzadko ona mu towarzyszy.

Jest on dziełem kwiatów — pyłków, jakie z nich ulatują, a przeniesione przez wiatr, dostają się do dróg oddechowych człowieka i, umieściwszy się w nosie, wywołują podrażnienie jego błon. Niejednokrotnie człowiek, zupełnie niewrażliwy na działanie kurzu wszelkiego rodzaju, zwierzęcego lub nawet mineralnego pochodzenia — znieść nie może py-

łu kwiatowego. A co dziwniejsze, że nie na wszystkich jeden i ten sam gatunek kwiatu jednakowo ujemnie oddziaływa.

Nie każdy jednak tej chorobie podlega. Bywają ludzie zupełnie na nią odporni, przyczyna bowiem nie leży w samej błonie nosowej, lecz tkwi głębiej — w organizmie danego osobnika. Na katar sienny zapadają przeważnie artretycy, ludzie o złej przemianie materji, lub wyczerpani przez niehigjeniczny sposób życia. U nich znajduje się podłoże, to jest stan taki, który lekarze zwą pierwszym etapem, zwykle niewyczuwanym, a na którym dopiero, przy lada sposobności, rozwija się właściwa choroba — często, rzec można, piorunująco. I nieraz pomimo leczenia, dręczy ona niemiłosiernie, uporczywie, swoją ofiarę.

Lekarze radzą: kto ma taką skłonność, najlepiej, niech ucieka. Ale dokąd?

Kwiaty są wszędzie. I na nizinach, i w górach, i po lasach, a wiatr roznosi ich pyłki na daleką przestrzeń. Pozostaje jedynie morze. Ponieważ jednak nie wszyscy mogą sobie pozwolić na wakacje nadmorskie, i to w odpowiednim czasie — widzimy więc, że projekt ucieczki upaść musi.

Pozostaje izolowanie na miejscu, choćby w swym sypialnym pokoju. Należy w nim przez dzień cały trzymać okno zamknięte. Dopiero przed nocą, gdy kwiaty przymykają kielichy, tuląc pomiędzy swe płatki owe złośliwe pyłki — wtedy można otworzyć okno, przezornie osłoniwszy je firanką z muślinu, obficie skropioną wodą dla nieprzepuszczenia kurzu, który w tym czasie zwykle zawiera pewną ilość owych roślinnych ulotek.

Ta ostrożność jednak nie wystarcza. Trzeba i w dzień zwracać na siebie uwagę i na dworze oddychać jak najmniej głęboko, poprzestawać na wdechach krótkich i płytkich, wchłaniając tym sposobem mniej powietrza i, co za tem idzie, mniej się narażając na przedostanie się wroga.

Lecz, słysząc tę radę, każdy wykrzyknąć musi: „Ależ to egzystencja niemożliwa! lepsza już od niej sama choroba!".

Z tego, co powyżej powiedziane, wynika, że środki zapobiegawcze chybiają celu. Przy zachorowaniu pozostaje więc szukanie porady u lekarzy, którzy posiadają dość znaczną ilość środków, przynoszących ulgę w tych wypadkach.

Niedawno prasa podała wiadomość, że w Ameryce wynaleziono przyrząd, zapomocą którego będzie można nawet do szczelnie zamkniętego pokoju wprowadzać powietrze świeże, wolne od kurzu i bakteryj. Ma to być coś w rodzaju pompy elektyrcznej, która będzie czerpać powietrze ze dworu i, oczyszczone, wpuszczać do pokoju, skąd następnie wydostaje się ono nazewnątrz przez szczeliny w drzwiach i oknach.

Dotychczas jednak ten wynalazek nie przekroczył jeszcze oceanu — prócz na szpaltach dzienników — tembardziej więc nie przejechał tranzyto przez Niemcy.

Więc raz jeszcze dodam na zakończenie: — cierpliwości, cierpliwości! *H. Michalecka.*

JAK ODZYSKAŁAM MŁODOŚĆ

Było to zaledwie przed miesiącem. Lecz dziś, we wspomnieniu, zdaje mi się, że lata już minęły od chwili, gdy opłakiwałam poraz pierwszy utratę swej młodości. Stałam wtedy przed lustrem w białej sypialni i ubierałam się na bal.

Rozłożona na krzesłach, jaśniała dyskretnym połyskiem jedwabna bielizna, lśniły nieskazitelne pończoszki i srebrne pantofelki; z otwartej szafy wyglądała niebieska stylowa suknia, powiewna, jak obłok. Karminowałam właśnie wargi, przybliżyłam twarz do lustra...

I nagle... Naprawdę, trudno mi to wytłumaczyć: nagle poczułam się stara. Poraz pierwszy w życiu zwątpiłam w piękno i czar własnego ciała. Zauważyłam nigdy dotąd niedostrzegane zmarszczki na swej 40-to letniej twarzy, ostry rys wokół ust, zgaszone spojrzenie i... nadmierną tuszę. Ostrym bólem przeszyła mię nagle świadomość, że kto wie, czy stylowa suknia nie jest za młodociana dla mych zbyt wybujałych kształtów. Wyobraziłam sobie nagle zjadliwe szepty, ironiczne spojrzenia, fałszywe komplementy przyjaciółek...

Wstydzę się przyznać, lecz ja, poważna i szczęśliwa małżonka, matka dorastającej córki. — usiadłam nagle na kanapce i płakałam gorącemi, rzewnemi łzami małego dziecka nad rozbitą zabawką.

Ktoś wszedł. Czyjaś miękka, serdeczna ręka dotknęła mej schylonej głowy. I czyjś głosik przyczajony zapytał: „Co się stało, mamusiu?".

I poważna, wszechwiedząca mamusia, która tak dotąd zręcznie kierowała życiem, tak była zawsze mądra i zaradna, — po raz pierwszy zwierzyła się



Śmiało! hop! do wody



Po szarej Wisełce mknie, jak strzała, łódź dzielnych wioślarek

drugiej, młodszej i kochającej kobiecie ze swej kobiecej niedoli. Zaś dotąd mała i wymagająca opieki dziewczynka odrazu przystosowała się do swej nowej roli.

— No, mateczko! płaczem nic nie wskórasz, zniszczysz tylko naprawdę ładną jeszcze cerę i osłabisz oczy. Już dawno chciałam ci powiedzieć, kochana, że jesteś trochę za tęga. Ale to nie wiek ponosi winę. Ręczę ci, matuś, że byłabym takim samym grubaskiem, gdybym leżała codzień do południa, a całe noce spędzała przy stoliku brydżowym. Słodyczy też jadasz zbyt wiele. I zarzuciłaś sporty. Jeszcze przed kilku laty chodziłaś ze mną na ślizgawkę, pływałyśmy razem...

— Teraz jestem na to za leniwa.

— To źle, kochana moja. Kobiecie nie wolno zapominać o obowiązkach względem własnego ciała i piękności. Poprostu, od jutra zaczynamy znowu razem pływać i wiosłować.

— Ależ ja już zupełnie wyszłam z wprawy!

— Odzyskasz ją zpowrotem; pomogę ci w treningu. Muszę ci się przecież odwdzięczyć za to, żeś dbała kiedyś o wychowanie mnie na dobrą sportsmenkę. A więc jutro o siódmej rano.

— Ależ, moje dziecko, ja o tej porze nie umiem już wstawać! Mój wiek...

Mała położyła mi palec na ustach:

— Cyt, mateczko! nie zapominaj, że od jutra jesteśmy rówieśnicami, a raczej nie: ja jestem trochę, troszeczkę od ciebie starsza.

Nie poszłam na bal, położyłam się wcześnie do łóżka. Lecz, mimo przespanej nocy, nie miałam najlżejszej ochoty do wstawania. Jak sobie jednak poradzić z nieubłaganym trenerem, który już o 7-ej rano budził mnie nielitościwie!?

— Wstawaj mamo! idziemy na spacer za miasto, a w dwie godziny po śniadaniu — na przystań.

— Spać mi się chce... i jeszcze tak wcześnie.

— W celu odpędzenia snu, radzę ci wziąć zimny tusz.

Nie było rady. Po pół godzinie wychodziłyśmy z domu w śliczny, ciepły, letni poranek. Powietrze i ruch otrzeźwiły mię zupełnie i z rozkoszą wchłaniałam świeży oddech zieleni. Po godzinie forsownego marszu wróciłyśmy do domu i zjadłam razowy chleb i 2 jabłka z apetytem, godnym lat 16-u.

I gdy po godzinnym odpoczynku zapakowałam z radością dawno nienoszony kostjum kąpielowy, wioślarski, gdy, wspomagana silnem ramieniem córki, popłynęłam lekko po lustrzanej tafli Wisły, — wierzcie mi — czułam się napowrót młodą, piękną, zwycięską, pełną radości życia i ochoty do szczęścia.

Tę pierwszą próbę sportu mój trener skrytykował dosadnie, lecz wykazałam tak wiele pilności i zapału, tak gorliwie spełniałam wszelkie polecenia, że już po tygodniu otrzymałam uśmiech i pochwałę.

— Wiesz, mateczko, wyglądasz coraz lepiej; jeszcze kilka dni wytrwałości, a stajemy do zawodów!

Mniejsza o zawody. Dziś, po miesiącu życia higjenicznego, pełnego ruchu i emocyj sportowych, czuję się, jak odrodzona. Schudłam, cerę mam prześlicznie opaloną i oczy błyszczące. Zniknęły wszelkie dolegliwości nerwowe i migreny, jestem upojona życiem i zupełnie szczęśliwa.

Myślę z radością o dniach, które przyjdą. Nie boję się jesieni, ani zimy. Będziemy jeszcze długo wiosłować i pływać po słońcem naświetlonej wodzie, zaś po obiedzie grać w tennisa i krokieta. Ach, i ślizgawka na mroźnem powietrzu! Ileż rozkoszy!

A ciężar mych lat 40? Nie czuję go wcale. Młodości nie mierzy się latami. Miarą jej żar wewnętrzny, zdolność do pracy, do życia i szczęścia. A ja jestem teraz znów młoda — tak młoda, jak... moja córka.

„Mary".

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Do Szanownych Czytelniczek „Kultury Ciała", „Bluszczu" i „Kobiety w Świecie i w Domu".

Z powodu nawału listów z dziedziny kosmetyki, wszystkie odpowiedzi będą umieszczane kolejno wedle dat otrzymanych listów, z tem, że redakcja nie będzie wymieniać pseudonimów, ani nazwisk czytelniczek, podając jedynie ogólną odpowiedź z danego zakresu. Czytelniczki wyżej wymienionych pism, po przesłaniu pytań w liście zamkniętym, prosimy o podawanie dokładnych adresów, celem sprawdzenia w spisie abonentek. Na listy anonimowe odpowiedzi się nie umieszcza.

Laboratorjum Higjeniczno-Kosmetyczne wysyła tylko preparaty, sporządzane w laboratorjum. Katalogi wyrobów kosmetycznych, wraz z podaniem cen i sposobów użycia, czytelniczki mogą otrzymywać gratis, za przesłaniem znaczka pocztowego, wraz z podaniem dokładnego i wyraźnego adresu, do laboratorjum Higjeniczno-Kosmetycznego: ul. Krucza 31. Czytelniczki wymienionych pism mogą otrzymywać również, za zaliczeniem pocztowem, wszystkie środki kosmetyczne. Adres musi być b. wyraźny i dokładny.

Dla pań z prowincji: kosmetyki Dr. J. Świtalskiej są do nabycia:

Warszawa: Laboratorjum Kosmetyków Higjenicznych Dr. J. Świtalskiej — Krucza 31, m. 3.

Warszawa: T-wo Akc. „Karpiński" — Wolność 9.

Poznań: Domicz — Pl. Wolności 7. Przedstawicielstwo na wojew. poznańskie i Pomorze.

Inowrocław: Jankowski — Drogerja.

Bydgoszcz: Jankowski — Perfumerja (ul. Szeroka).

Toruń: Jankowska — Szewska 46.

Gdynia — Apteka.

Lublin: Szcześniewski — Perfumerja „Iris" — Teatr Miejski.

Lwów: Perfumerja „Pod Czarnym Psem" — ul. Grodecka 3.

Wilno: Kudrewicz — Perfumerja — ul. Ad. Mickiewicza 26.

Kraków: J. Wilkosz — Drogerja — ul. Karmelicka 14.

Sosnowiec: Jagiełłowicz — Skład Apteczny.

Łódź: Lipiński — Piotrkowska 50.

Żądać należy we wszystkich składach aptecznych.

Ordynacja dla Panów i dzieci, za uprzedniem zamówieniem telefonicznem; dr. J. Świtalska ordynuje codzień od g. 11—12 i popoł. od g. 5—7, w sobotę tylko za specjalnem zamówieniem telefonicznem. Warszawa, ul. Krucza 31.

Poznań. — W. S. — Farb do włosów nie polecamy; siwienie włosów w tak wczesnym wieku może pochodzić z przyczyn ogólnej natury. Należy więc wyszukać przyczyny, wzmocnić organizm i wzmocnić włosy; na łupież doskonale działa Galaretka.

P. Zofji L. — Maszynki do ondulacji polecić nie możemy, bo dobra ondulacja zależy przeważnie od umiejętności. Operacja kostek u nóg może być wykonana nietylko w Warszawie; każdy lekarz - chirurg może to zrobić.

Blizna po oparzeniu może być wyleczona masażami, lub też światłolecznictwem; bez zbadania trudno jest dać zapewnienie.

P. M. P. — Kielce. — Przyczyna wypadania włosów jest w danym wypadku trudna do ustalenia.

Problem — krótkie czy długie włosy — stał się obecnie już nie aktualny; czy kobieta znowu powróci do długich włosów, trudno obecnie przesądzić. Należy nosić tak, jak jest wygodniej.

W każdym wypadku, przy krótkich czy długich włosach, należy dbać o gęstość włosa, pielęgnować racjonalnie; w tym celu przeczytać broszurkę: „Pielęgnacja włosów" Tow. Wyd. „Bluszcz".

A. Z. S. — Wielkopolska. — Dokąd jechać na lato, może najlepiej wskazać lekarz - ordynator, który zbada cały organizm, gdyż trudno bez zbadania decydować, czy bóle są reumatyczne, czy przytem niema anemji lub choroby kobiecej, jaki jest stan serca i płuc.

Jedna miejscowość może dobrze zrobić na reumatyzm, a źle na serce. Konieczna jest przed wyjazdem porada u miejscowego domowego lekarza, który zna cały organizm. Tylko w wyjątkowych razach należy udać się do specjalisty w celu rozstrzygnięcia jakiejś wątpliwości. Niestety, adresów lekarzy zamiejscowych nie podajemy.

A. K. — Leszno. — Bardzo się cieszymy z uznania, wyrażonego w liście Sz. Pani. Odpowiedzi na ankietę dostaliśmy sporo; poruszymy je wszystkie razem w następnych numerach.

Projekt stworzenia „Mównicy" w „Kulturze Ciała" weźmiemy pod uwagę.

L. B. — Zupełnie naturalne, że każda kobieta i niejednokrotnie mężczyzna pragnie siwienie włosów zatuszować odpowiedniemi farbami. Niestety, wszelkie metody farbowania są u nas jeszcze w kolebce. Idealnie dobrych środków niema; cóż więc ma robić nieszczęsna siwiejąca pani? Farbować środkami roślinnemi, które mają jedynie tę zaletę, że są nieszkodliwe. Laboratorjum higjenicznych kosmetyków farb jeszcze nie wyrabia, a więc polecić żadnych nie może.

Nowej prenumeratorce. — Na czerwoność nosa proszę przeczytać artykuł Dr. Strzeleckiej: „Czerwoność nosa".

Nowość sezonu. — Puder w kolorze naturalnym: 1) jasny, 2) ciemny, 3) matowy, 4) opalony.

Dla maleczki. — Dziecko nie może używać kremu na piegi dla dorosłych. Dla dzieci jest specjalny krem na piegi. Galaretka na łupież, mydło i puder. Skóra dziecka jest znacznie delikatniejsza i wrażliwsza; trzeba być bardzo ostrożnym w dobieraniu środków kosmetycznych dla dzieci.

Bardzo się chwali, że Sz. Pani dba nietylko o swoją cerę, lecz również troszczy się o cerę swej malutkiej. Na opalanie stosować również dla małej krem orzechowy, gdyż skóry, nie smarowane kremem, nie przyzwyczajone do słońca i wiatru, łuszczą się i opalają plackowato. Wyszła już z druku książka Dr. J. Świtalskiej: „Higjena i Kosmetyka dziecka", prześlicznie ilustrowana. Cena 6 zł. Powinna ona znaleźć się w rękach każdej rozsądnej i dbającej o swe dziecko, nowoczesnej mamusi.

Mężowi z Wielkopolski. — Bardzo się cieszymy, że na oddźwięk na artykuł „Kosmetyka dla Panów" — możemy podać cały szereg środków higjenicznych, spreparowanych w Laboratorjum Hig. wyrobów Dr. J. Świtalskiej:

Krem dla panów:
płyn do włosów (na wzmocnienie);
płyn do twarzy;
pomada i płyn do zwilżania (do uczesania);
puder i mydła.

Młodej mężatce. — Higjena kobiety ma olbrzymie znaczenie w pożyciu małżeńskiem — o tem powinna uświadomić córkę każda nowoczesna matka. Krem intymny, mydło intymne i sól intymna, wraz ze sposobem użycia, wyrobu Labor. higjenicznych kosmetyków wedle przepisu Dr. J. Świtalskiej: ul. Krucza 31, m. 3. Żądać katalogu bezpłatnie.

W sprawie pasa, fryzjera i gabinetu kosmetycznego wysłano list prywatny.

TREŚĆ NUMERU: Słońce — najlepszem lekarstwem — *Dr. J. Świtalska.* Potrzeba kontroli sanitarnej przed ślubem — *Halina Rudowska.* Czerwoność nosa — *Dr. Strzelecka.* Szkodliwe działanie kwiatów — *H. Michalecka.* Jak odzyskałam młodość — *Mary.* Odpowiedzi Redakcji.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.